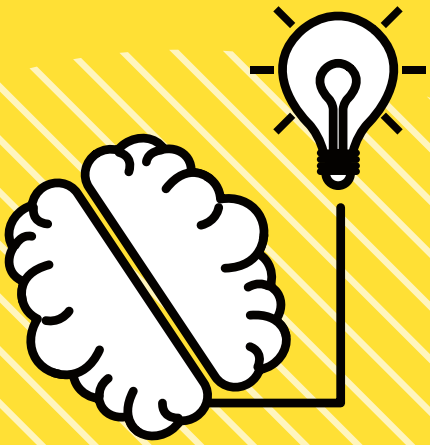
Plena Mente

SAÚDE EMOCIONAL



PlenaMente Saúde Emocional

Universidade Federal de Juiz de Fora
Programa de Pós Graduação em Psicologia

COMO SERÁ NOSSA JORNADA

01.

BORA TRABALHARMOS JUNTOS

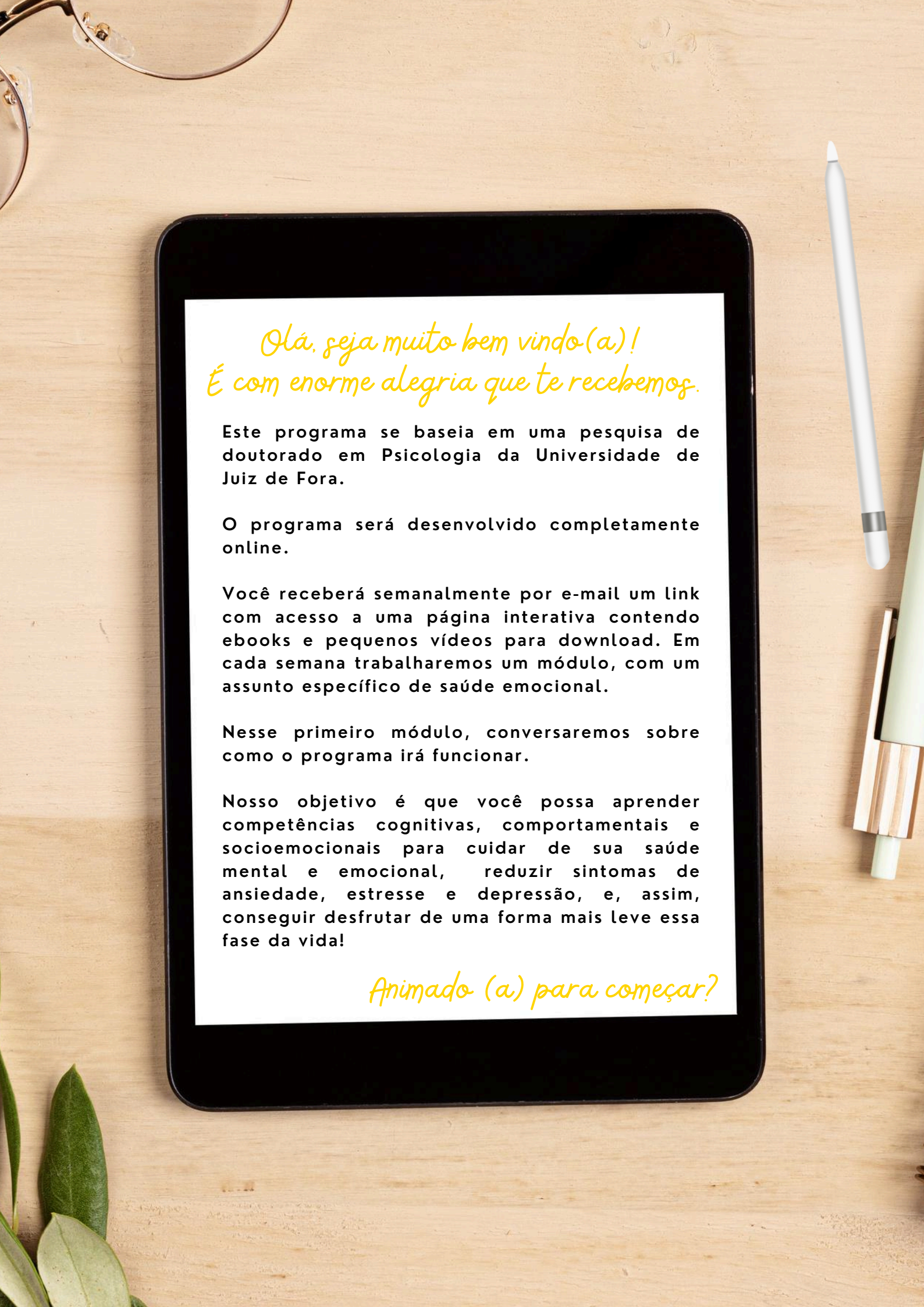
Nesta seção você aprenderá:

01 Como este programa pode te ajudar?

02 O que vamos trabalhar juntos em cada módulo.

03 Como a sua mente funciona.

04 Nosso contrato de trabalho



Olá, seja muito bem vindo(a)!
É com enorme alegria que te recebemos.

Este programa se baseia em uma pesquisa de doutorado em Psicologia da Universidade de Juiz de Fora.

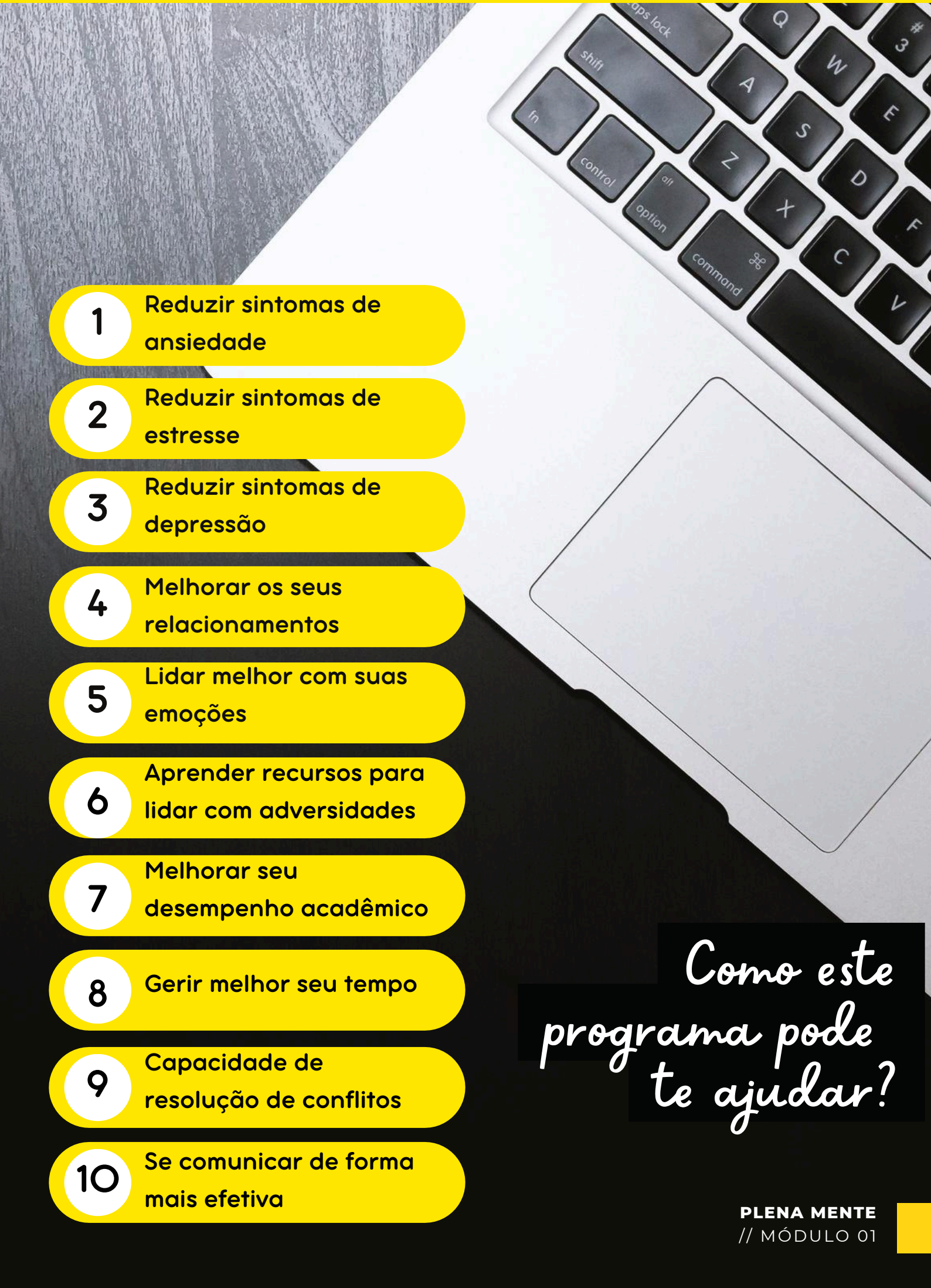
O programa será desenvolvido completamente online.

Você receberá semanalmente por e-mail um link com acesso a uma página interativa contendo ebooks e pequenos vídeos para download. Em cada semana trabalharemos um módulo, com um assunto específico de saúde emocional.

Nesse primeiro módulo, conversaremos sobre como o programa irá funcionar.

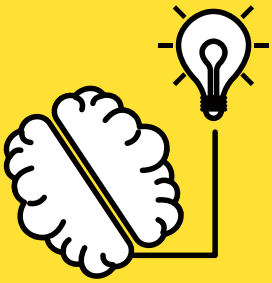
Nosso objetivo é que você possa aprender competências cognitivas, comportamentais e socioemocionais para cuidar de sua saúde mental e emocional, reduzir sintomas de ansiedade, estresse e depressão, e, assim, conseguir desfrutar de uma forma mais leve essa fase da vida!

Animado (a) para começar?



1. Reduzir sintomas de ansiedade
2. Reduzir sintomas de estresse
3. Reduzir sintomas de depressão
4. Melhorar os seus relacionamentos
5. Lidar melhor com suas emoções
6. Aprender recursos para lidar com adversidades
7. Melhorar seu desempenho acadêmico
8. Gerir melhor seu tempo
9. Capacidade de resolução de conflitos
10. Se comunicar de forma mais efetiva

Como este programa pode te ajudar?



COMO O PROGRAMA PLENAMENTE VAI FUNCIONAR

MAS AFINAL, O QUE É SAÚDE MENTAL?

01

Você está aqui, no módulo 01. Conversaremos sobre o que é saúde emocional. Você aprenderá a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos e vamos refletir sobre a importância da manutenção da motivação para mudança de comportamentos.

A MENTE ANSIOSA

02

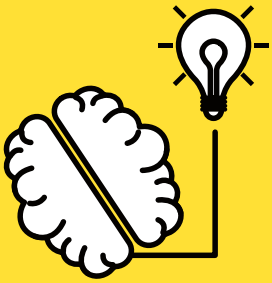
No módulo 2, você irá conhecer como a mente ansiosa funciona. Você aprenderá recursos para lidar com os sintomas físicos e os pensamentos ansiosos. Também conversaremos sobre como começar a enfrentar seus medos. Por fim, você saberá o que fazer se estiver no meio de uma crise.

COMO LIDAR COM O ESTRESSE?

03

No módulo 3, iremos te ajudar a identificar em qual fase do estresse se encontra, além de pensamentos sabotadores que são geradores de estresse.

Você aprenderá estratégias para lidar melhor com o estresse: combater distrações e ladrões de tempo, combater a procrastinação nos estudos e a como estabelecer e alcançar suas metas acadêmicas e profissionais.



COMO O PROGRAMA PLENAMENTE VAI FUNCIONAR

PREVENINDO A DEPRESSÃO

04

No módulo 4, compreenderemos como a depressão funciona, Auxiliaremos você a identificar os principais tipos de pensamento da mente depressiva, além de aprender a questionar e modificar esses pensamentos.

Conversaremos sobre desmotivação e desesperança. Também te mostraremos como ajudar uma pessoa que está sofrendo com depressão e ideação suicida, além de ampliar sua rede de apoio.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

05

No módulo 5, você refletirá como lida com suas emoções. Vamos juntos aprender a gerir bem as suas emoções internas e a melhorar a qualidade dos relacionamentos por meio da inteligência emocional.

HABILIDADES SOCIAIS E ACADÊMICAS

06

Vamos te mandar um material extra para você aprender mais sobre os estilos de comunicação, como lidar com as críticas e como resolver conflitos interpessoais por meio da assertividade.

Para fechar com chave de ouro, vamos conversar sobre como o cérebro aprende e vamos te apresentar algumas técnicas efetivas de estudo segundo a neurociência.

NOSSO CONTRATO DE TRABALHO:

Como trabalharemos como uma equipe, precisamos fazer alguns "combinados" para que possamos alcançar bons resultados.

1 Nosso encontro será de **uma vez por semana** e terá **duração de 5 semanas.**

2 Semanalmente, às segundas, **você receberá por e-mail** um link para acesso de ebooks e vídeos e poderá fazer o download de todo o material.

3 **PEDIMOS QUE NÃO COMPARTILHE OS LINKS, EBOOKS E VÍDEOS QUE RECEBER!**

Como é uma pesquisa, **precisamos ter certeza que você está fazendo o programa na ordem e na sequência proposta. Nosso acompanhamento é fundamental e os feedbacks serão personalizados! Daremos um direcionamento individual e único para cada participante, por isso é importante seguir nossas orientações.**

4 Ao optar por não realizar algum dos 5 módulos, você interromperá o programa**. As sessões seguintes só serão enviadas mediante a conclusão das anteriores. Para isso, enviaremos para o seu e-mail um checklist para você preencher, e assim, contabilizaremos a sua presença na semana.**

5 Garantimos a confidencialidade das suas informações. **Escolha um local particular para participar a fim de garantir o sigilo, privacidade e tenha um antivírus atualizado!**

6 Nos colocamos à disposição para esclarecer qualquer dúvida que possa surgir, esse será o nosso e-mail: **plenamenteufjf@gmail.com**

7 **Na última semana, você responderá novamente a escala DASS-21, para avaliarmos se o nosso programa foi efetivo.**

Sem sua resposta, você não saberá o resultado de seus níveis de ansiedade, estresse e depressão, e nós não poderemos concluir a pesquisa :(

Então não esqueça de responder!

Animado(a) para começarmos?

BENEFÍOS DE PARTICIPAR DESSE PROGRAMA

- NÃO HÁ NENHUM CUSTO FINANCEIRO. TODO O CONTEÚDO SERÁ DISPONIBILIZADO DE FORMA GRATUITA.
- O CONTEÚDO É FACILMENTE ACESSADO POR MEIO DIFERENTES MEIOS: COMPUTADOR, NOTEBOOK, TABLET OU CELULAR, DESDE QUE VOCÊ TENHA ACESSO À INTERNET.
- VOCÊ TERÁ AUTONOMIA PARA ESCOLHER O MELHOR DIA E HORÁRIO PARA PARTICIPAR DO PROGRAMA.
- VOCÊ PODE INCLUSIVE ADAPTAR SUA PARTICIPAÇÃO DE ACORDO COM SUA ROTINA, SEUS HORÁRIOS E SEM PREJUDICAR SEUS COMPROMISSOS E CRONOGRAMA ACADÊMICO OU PESSOAL.

Nós só podemos mudar aquilo que temos consciência de que precisa ser mudado. Por isso, te convidamos a preencher esse checklist para verificar como anda a sua saúde mental.

@psicologia_plenamente

COMO ANDA A SUA

Saúde Mental? Checklist

VEJA SE VOCÊ APRESENTOU
ALGUM DESTES SINTOMAS ABAIXO:

01. Me sinto mais ansioso (a) que o normal.

02. Meu humor está mais irritado.

03. Me sinto mais tenso (a) que o normal.

04. Estou menos produtivo (a) nos estudos.

05. Não consigo me concentrar.

06. Recentemente tive crises de ansiedade/pânico.

07. Não consigo descansar ou repor minhas energias.

08. Me sinto cansado (a) ou exausto (a) mentalmente.

09. Não consigo lidar bem com as minhas emoções.

www.psicologia-plenamente.com

COMO ANDA A SUA

Saúde Mental?

Checklist

VEJA SE VOCÊ APRESENTOU ALGUM DESTES SINTOMAS ABAIXO:

10. Tenho dormido pouco/mal ou não tenho conseguido dormir.
11. Tenho me alimentado pouco ou muito mal.
12. Me sinto muito cansado (a) ou esgotado (a) fisicamente.
13. Me sinto exausto (a) emocionalmente.
14. Estou diminuindo o contato social ou me afastando das pessoas.
15. Perdi o interesse /entusiasmo pelas minhas atividades.
16. Não consigo lidar efetivamente com as adversidades e estressores do dia a dia.

E então, como anda a sua saúde mental?

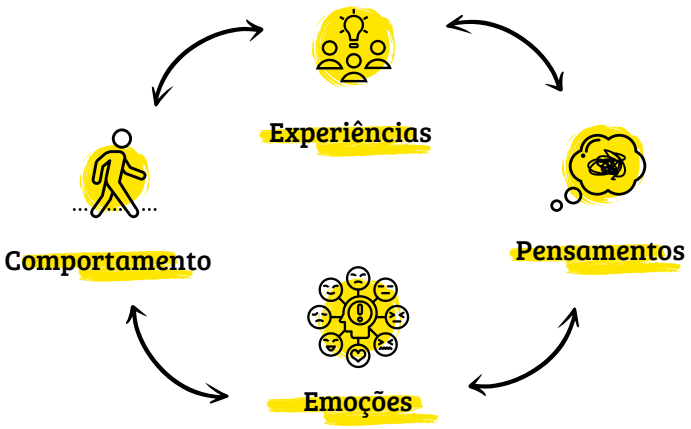
E aí, você verificou importantes sinais, sintomas e pontos que necessitam de alguma mudança a partir do checklist?
Vamos nesta próxima seção aprender mais sobre a abordagem Cognitiva e sobre...

COMO FUNCIONA A SUA MENTE?

ESTE CONTEÚDO TAMBÉM
ESTÁ DISPONÍVEL EM VÍDEO

PENSAMENTOS, EXPERIÊNCIAS, EMOÇÕES E COMPORTAMENTOS: TUDO ESTÁ INTERLIGADO!

A nossa mente, para a abordagem cognitiva, funciona interligando tudo:



Pensamentos, emoções, sentimentos, reações fisiológicas e comportamentos interagem entre si e são capazes de afetar uns aos outros.

Mas, o principal a ser trabalhado não é o evento em si: mas sim a forma como o percebemos. **O mais importante é a forma como cada pessoa interpreta e dá sentido às experiências de vida.**

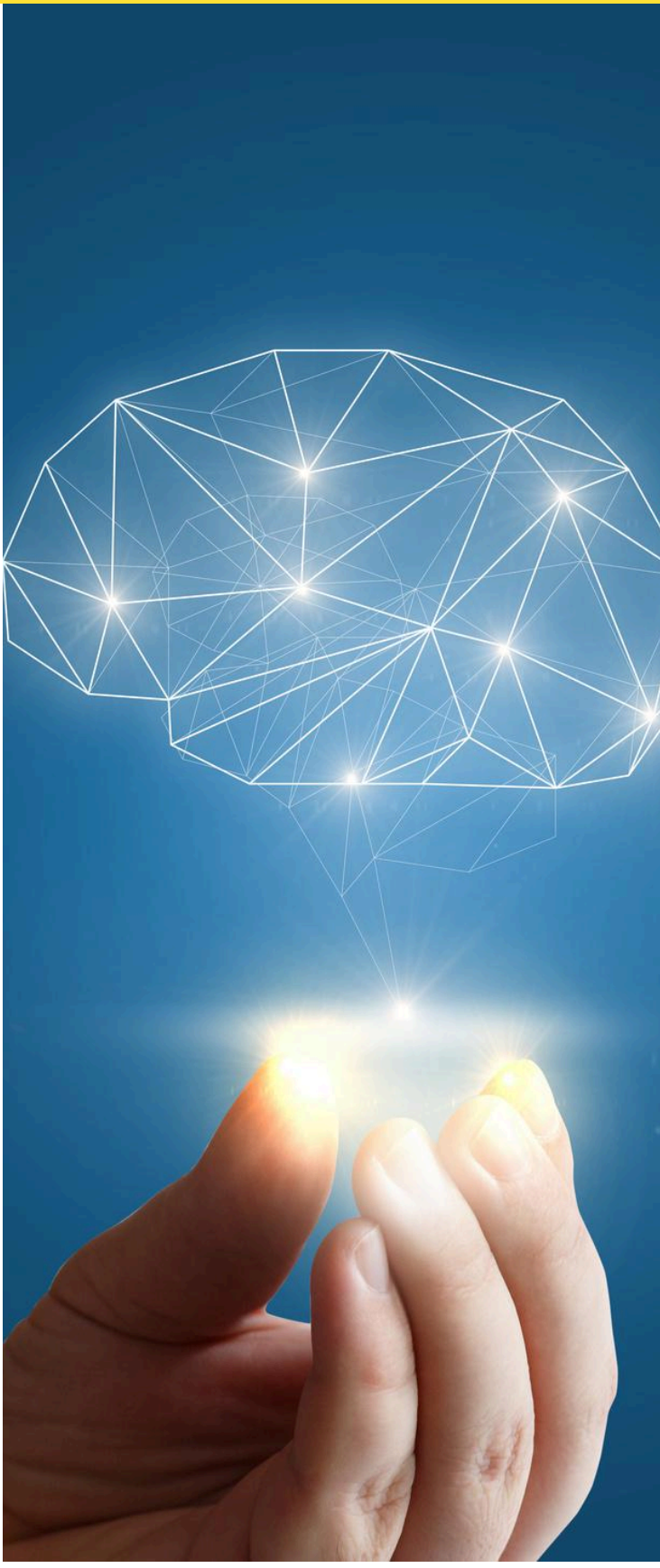
Essa interpretação é feita por nossas crenças. **As crenças são como nossas "lentes de contato" que usamos para ver o mundo.**

Podemos ter crenças sobre nós mesmos, sobre as outras pessoas, sobre o mundo e o futuro.

As crenças começam a se formarem a partir de suas interações e vivências na infância,

As pessoas tentam organizar suas experiências e processar informações a fim de dar um sentido e significado para as experiências de vida e para o mundo em que vivem.

Porém algumas podem se tornar desadaptativas e gerar sofrimento mental. A Psicologia busca compreendê-las e te ajudar na mudança de perspectiva e de comportamentos.



Para finalizar hoje,
Vem entender como cada módulo foi pensado para trabalharmos à sua saúde mental e emocional.

Vamos te apresentar conteúdos de Psicologia de uma forma leve, descontraída e com uma linguagem simples, focando em situações reais do dia a dia.

Vamos juntos identificar, avaliar e modificar pensamentos e comportamentos que podem estar mantendo em você alguns sintomas de ansiedade e depressão.

Vamos apresentar estratégias e recursos para que você possa desenvolver habilidades para lidar com situações estressantes e adversas.

Atividades semanais serão propostas ao longo de cada semana para reforçar a sua aprendizagem e você precisa estar disposto (a) a investir tempo e esforço para realizá-las.

Por fim, estaremos sempre dispostos a manter contato para esclarecer qualquer dúvida ou dificuldade que passam surgir ao longo do caminho.